

最新护士实训心得体会 护士长心得体会(优质8篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

护士实训心得体会篇一

1、始终坚持党的路线、方针、政策，认真学习，始终坚持全心全意为人民服务的主导思想，各个方面严格要求自己，努力践行三个代表重要思想，不断学习，不断提高自己的政治理论水平，积极参加各项政治活动、维护领导、团结同志，具有良好的职业道德和敬业精神。

2、注重个人品德修养，热爱本职工作，服从集体利益，全心全意为病人着想，积极完成科室的各项工作。

二、工作成绩

20__年对于我来说，是进步的一年，也是收获的一年。作为一名护士长我深深地意识到，肩上多的是一份责任，脚下多的是一份动力。护士长作为科室的管理者，在科室护理工作中起领导、决策、指挥、监督等作用。护士长的管理素质直接影响着科室人、财、物、时间、信息等资源的利用程度。我深知护士长责任之重大。我从各方面严格要求自己，在科室工作尤其是护理工作中身先士卒，大胆管理，认真落实医院和科室的各项工作制度，在平凡的工作岗位上兢兢业业，为实现自己的追求而努力，工作勤勤恳恳，乐于奉献，认真负责，以真心、诚心、耐心、爱心、热心、责任心对待每一位患者。一个科室想求得发展，一定要在服务质量上下功夫，而最根本的问题就是服务理念、观念的转变。

传统的“以疾病为中心的护理模式已不能适应新时期的护理要求。而转变观念，推动“以病人为中心”的服务理念，势在必行。作为一名护士长，我认真学习上级文件精神领会精神实质，针对科室有些人安于现状，得过且过的思想，我多次组织大家讨论当前形势，牢固树立“一切为了病人，全程优质”的服务理念，教育科室人员只有赢得病人的满意，才能获得效益，才能在激烈的竞争中获得一席之地。通过学习，使大家统一认识，转变了“病人围着医护转”的传统观念，增强了责任感、危机感，提高了工作的积极性。工作中要具备良好的心态科室常常有很多不顺心的事摆在面前，如何调整心态非常重要。

三、团结的环境氛围

常言道：孤帆一叶，难以穿汪洋；众志成城，势必乘风破浪。现今是一个合作共赢的时代，谁拥有了高效能的团队，谁就拥有知识经济时代的竞争力与战斗力。一个科室要想把阅历、经历、学历、特长个性不同的人凝聚在一起，需要一种“思想”来引导与融合，这种“思想”，即团队理念，因专业的特殊性，经常要加班，但是大家都没有怨言。在工作中，我总是去发现她们的优点，及时给予表扬，工作中出现的疏忽和缺陷，我及时发现和纠正，让她们自己去努力改正工作中的不足，而不是居高临下地给予指责，这样是既维护了她们的自尊心，也克服了工作中的各种毛病和缺陷，让她们发挥自己的潜能，更好地为患者服务。为了使技术过硬，我们经常组织全科护士进行各种基本技能的训练，使妇儿科护理水平不断提高。由于严格的管理，工作中未出差错和事故，总之，为病人着想是我们的心愿也是我们的职责，在工作中急病人之所急，想病人之所想，语言文明，尽职尽责的完成“白衣天使”的使命。

俗话说，打铁还需自身硬，在认真做好科室护理管理工作的同时，我坚持学习新知识，不断总结临床护理经验，提高自身综合素质。我于__年参加了心理咨询师培训，并于__年获

得三级心理咨询师证书。于__年参加了营养师培训，并于__年10月参加了营养师考试并获得三级营养师证书。我的努力得到了上级的肯定和表扬，多次被医院评为优秀护士优秀带教，并授予嘉奖多次，荣立“三等功”一次，发表论文9篇。

护士实训心得体会篇二

尊敬的领导、亲爱的同事们：

大家好!我是康复科护士长_x□平时大家生活工作都很忙碌，很少能坐下来交流，很高兴能在这里和大家说说我这5年来在康复科的体会和对各位埋在心里的感谢。

就在我女儿断奶的那一年，我来到了康复科，当了一名普通护士，都说护士是白衣天使，给病患送去温暖，可刚到岗位的我，面对脑出血、脑梗后遗症病人，起初的我是不知所措的，如何与病患和家属沟通?如果给他们带来更好的帮助?这成了困扰我的问题。(事例)在部门主任和同事们的帮助下，我渐渐了解了自己工作的内容，掌握了自己工作的各项技能。

不能说自己的工作能力多么突出，我秉着踏踏实实和兢兢业业的工作态度，在自己的工作岗位上为康复科这个团队贡献着属于自己的一份力量。在领导的赏识和同事们的支持下，我担任了康复科护士长这一职务，或许在别人眼中，我“升官”了，可我从不这样想，这是领导和同事对我的信任，在接受这项职务的时候，我就清楚的知道，我是为大家服务的，是为康复科服务的。在担任护士长的这段时间里，成功时有快乐，受挫时也会感到沮丧，自己改变了许多，收获了许多，成长了许多。(事例)渐渐的护士长的工作也已得心应手，在这种状态下，我滋生出了一种安逸的心理，但护理部的培训和“梦想成真”的演讲一下惊醒了我的心。让我开始重新审视和反思自己，相信很多人都听过青蛙效应，“青蛙效应”源自十九世纪末美国康奈尔大学曾进行过一次著名的“青蛙试

验”：他们将一只青蛙放在煮沸的大锅里，青蛙触电般地立即窜了出去。

后来，人们又把它放在一个装满凉水的大锅里，任其自由游动。然后用小火慢慢加热，青蛙虽然可以感觉到外界温度的变化，却因惰性而没有立即往外跳，直到后来热度难忍而失去逃生能力而被煮熟。科学家经过分析认为，这只青蛙第一次之所以能“逃离险境”，是因为它受到了沸水的剧烈刺激，于是便使出全部的力量跳了出来，第二次由于没有明显感觉到刺激，因此，这只青蛙便失去了警惕，没有了危机意识，它觉得这一温度正适合，然而当它感觉到危机时，已经没有能力从水里逃出来了。通过这个现象，我想告诉那些曾和我有过同样心理的同事们，人天生就是有惰性的，总愿意安然现状，不到迫不得已多半不愿意去改变已有的生活。若一个人久久沉迷于这种无变化、安逸的生活时，就往往忽略了周遭环境的变化，当危机到来时就像那青蛙一样只能坐以待毙。

通过培训，又激起了我的斗志，我的内心重新燃起了希望的火花，我告诉自己一定要在工作岗位上实现自己的人生价值，在业务上我严格要求自己，不断求新，精益求精，通过各种途径学习和康复相关的知识，因为我深知，在抬头望远的同时，更要踏实的走好脚下的每一步路，在这里我将为实现自己的理想付出不懈努力。谢谢大家！

护士实训心得体会篇三

在我接触实训课程的过程中，我深深地感受到心得体会写作的重要性。通过对所学知识的总结和归纳，不仅能够加深对知识的理解和记忆，还能够锻炼自己的思维能力和表达能力。在实训过程中，我积极参与，认真学习，最终收获了许多宝贵的心得体会，下面将对我在实训中的体会进行总结和分享。

第二段：实训内容与收获

实训课程的内容非常丰富多彩，内容涉及写作、演讲、沟通等方面的技能培训。通过写作练习，我学会了如何寻找合适的话题，如何展开论述，如何运用丰富的词汇和语言表达自己的观点。同时，通过演讲实训，我学会了如何自信地站在台上，如何使用肢体语言和声音语调来增强演讲的效果。在沟通实训中，我学会了如何与他人进行有效的交流，如何倾听他人的观点，并且学以致用，使自己在与他人的交流中变得更加圆滑和灵活。

第三段：实训中的困难与解决

在实训过程中，我遇到了不少困难和挑战。比如，在写作训练中，我常常遇到思维的堵塞，无法找到合适的切入点和思路。面对这样的问题，我学会了放松自己，寻找合适的休息时间和方式，让自己的头脑得到放松和活跃。同时，我也主动向老师和同学请教，学习他们的经验和技巧。在演讲训练中，我常常遇到紧张和胆怯的情绪，不敢面对观众。为了克服这个问题，我主动参加各种演讲比赛和活动，逐渐增加自己的演讲经验和自信心。

第四段：心得体会对我带来的改变

通过实训课程，我逐渐培养了良好的学习和沟通习惯。我学会了如何自主学习，如何合理安排时间，如何对学习进行评估和调整。在与他人的沟通中，我变得更加主动和自信，并且能够更好地理解和尊重他人的观点。我还学会了逐步放下自己的偏见和固有观念，以更加全面和客观的态度看待问题。实训课程的收获不仅仅在于技能的提升，更在于个人素质的全面提升。

第五段：总结与展望

通过实训课程，我意识到心得体会的重要性，它能够帮助我们更好地理解 and 运用所学知识，提高自己的工作能力和人际

交往能力。在今后的学习和工作生活中，我会继续坚持实践与反思的方法，不断总结和归纳自己的心得体会，不断完善自己的学习方法和工作技能。同时，我也会主动学习他人的经验和技巧，与他们共同成长和进步。期待未来，在心得体会的指引下，我能够取得更好的学习和工作成绩。

护士实训心得体会篇四

护士长是科室护理工作的“领头羊”，要成为一位优秀的护士长，就要紧抓护理管理这门艺术。一位富有管理艺术的护士长，善于用简练的语言表达自己的意图；善于做思想工作，抓住护士的心理，即使批评对方也能接受；善于交往，能够与各种不同意见的人沟通思想；善于明察秋毫，辨明是非，具有敏捷的思维和准确的判断能力，能及时发现问题，做出正确的决策，应付自如，工作效率高等等，才能成为合格的护士长。

护士长首先要关心、爱护、尊重、理解护士，对自己的下属要以诚相待，做护士的知心人，尽量满足下属护理人员的群体利益。护士长要代表患者的利益，反映患者和家人的要求，与有关人员和沟通，为患者解决困难，尽量满足他们的需求。

护士长还应有扎实的专业知识，管理知识，广博的人文社会知识等。应精通本专业知识，了解本专业的最新进展，成为学科带头人；练就精湛的技术，做执行各项操作规程的模范；取得护士在专业知识和护理操作技能方面对护士长的佩服。

在工作上必须“严”字当头，去掉“怕”字，才有生机，才能造就人才，才能提高护理质量。一味的做好人不可能减少工作中的矛盾和冲突，在生活上尽全力为护士排忧解难，了解她们的需要，对她们亲似姐妹，使她们在科室工作中感到温暖。护士长不可以有不稳定的情绪，不要把坏情绪带到工作中，动不动就发脾气。批评也要讲就艺术，众多护士中性格各一，思想认识水平也不同，对接受护士长批评所反映出来的态度也不同，因此，护士长应根据问题的性质和护士的性

格采取不同的批评方式。对“小”（不直接影响治疗护理效果）的问题，如做完操作物品归位不整齐，抄写表格字迹不够工整等，护士长可以开展一些小竞赛，通过评比提高护士素质，这类问题不必在交班会上点名批评，但对做的好的同志可在会上点名表扬。对“较大”（严重的差错事故苗头）的问题，应及时制止，对当事人个别谈话，组织讨论，查找原因，吸取教训。护士长要遵循这一信条：不要轻易将护士分为“好的”与“坏的”，要确信每个人身上都有优点和不足，重要的是鼓励优点，克服缺点。任何时候都不要伤害护士的自尊心，即使有了差错，也应避免当众训斥、责备。

其实当好一名护士长很难很难。不但要严格要求自己还要用合适的方法要求下级，但不论这条路有多难走，我们依然要坚持，要学习董主任乐于奉献的优秀品质，在科室管理上取得大的进步。

护士实训心得体会篇五

护士节是个特殊的节日，因为护士节是个不能休息的节日。护士节又是个极为普通的日子，因为过节的护士就像平常上班一样坚守自己的岗位。然而抛开特殊和普通之处，我们却能够发现一个不一般的护士群体，每天都可能面临巨大的工作强度和不规律的工作时间，但是他们无怨无悔，始终坚守在“战场”上。护士节到了，让我们为这个群体送上敬业赞歌。

护士节是个容易被忽视的节日。一方面护士节是为数不多的行业性节日，普通人不一定记住这个节日。另一方面在“重医轻护”的现实下，社会倡导“把时间还给护士，把护士还给病人”，普通人认为护士就该坚守岗位，哪怕是法定节假日，更不要说行业性节日。然而正是这样一个容易被忽视的节日，恰恰传递出敬业的真谛。节日往往意味着休息、意味着可以放松身心，然而护士节却不是，因为病人们须臾离不开护士，因为即使是节日，也可能发生意外情况，需要护士

们坚守岗位。正因为如此，护士节反而成为敬业的节日，坚守的是敬业奉献，坚守的是一份责任担当。

任何节日，都有其存在的意义。尤其是当这个节日承担着救死扶伤的重任，无时无刻传递着敬业精神，委实需要每个人记住这个节日。护士节到了，让我们为敬业者点赞，让我们为护士们送上一声问候、一个体谅、一个赞美，而在这些问候、体谅、赞美之外，最需要的应当是尊重。尊重护士们的护理工作，尊重护士们的付出。护理工作不只是扎针、输液、拿药，而是救死扶伤。护理工作体现为默默奉献，而非高喊功劳。

为护士节送上敬业赞歌，需要每个人的行动。我们倡导敬业，因为敬业为个人安身立命奠定基础，为社会发展进步注入活力。我们践行敬业，就是要以敬业者为榜样，增强事业心和责任感，追求崇高的职业理想，激发积极进取的奋斗热情。面对病人时间最长的是护士，面对矛盾最多的也是护士。这样辛苦的一个职业群体，最值得每个人去尊重、去点赞。点赞护士群体，也就是点赞敬业精神，让敬业成为实现梦想的源泉。

护士节到了，但是敬业者没有休息。护士节只有短短的一天，但是敬业精神却可以长久流传。让我们为护士节送上敬业赞歌，点赞护士群体，点赞他们的敬业奉献、救死扶伤，让这个节日变得更有意义。

护士节心得体会范文5

五月的天春风熏香，云朵中浮动轻盈的美妙，阳光在垂柳间穿梭烂漫；

五月的天初夏唤醒，草丛中绽放着芬芳的味道，清风在花瓣间韵律轻舞；

五月的天生机盎然，翠绿中蕴含着待放的生命，守护在襁褓中情意绵绵。

又是一年五月天，融入五月的花海，品读五月的灵魂，寻觅生命的奇迹。每到这时节，熟悉而浓烈的五月情怀便会洋溢我心，怀着敬畏和欣喜之情在这五月天迎接属于我们的节日——5·12国际护士节。

作为一名普通的护士，我平凡而上进。同每个人一样，我也曾有过许多年少的憧憬，有过各种或光鲜、或宏大的职业理想。不曾想阴差阳错中，我懵懂地选择了护理专业，成为了一名白衣天使。现在，已经在医疗岗位上工作七个年头的我，非常感谢自己曾经的选择和坚持!是我的职业教会了我：责任和坚守、慎独和勇气、胆大和心细、敬畏和尊重!也让我在生命的边缘彻悟：生活的意义、人生的价值、生命的真谛!

但这些都不足以细致入微、真实生动地还原护士的真实形象。

我在肿瘤中心工作四年，每天面对的都是癌症患者。现实中的护理工作非常忙碌、严谨而琐碎。日常操作程序有序规范，却并不简单。患者以命相托，我们定当殚精竭虑，接力生命!这过程中，我们有废寝忘食的夜以继日、也有千钧一发的履险蹈危。这里是没有硝烟的战场!我们不是英雄，只是患者所需之人!是他们床边的提灯女神，是守护他们健康的卫士!是他们身边的朋友和亲人，在他们无助时给予支持，悲痛时赋予力量!

记不清，多少次为垂危病人全力以赴争分夺秒的抢救生命;

记不清，多少次为护送病人急诊检查而不顾风雨飞奔疾驰;

记不清，多少次被患者的血液和痰液飞溅脸庞和沾染衣裳;

记不清，湿了多少遍白衣，磨平了多少双白鞋;

记不清，量了多少遍血压，输注了多少袋鲜血；

记不清，熬了多少个黑夜，盖了多少次落地的被；

记不清，忍受了多少病患家属的不解，带来了多少无奈和心酸泪……

医院的走廊记录了我们奔波的足迹，寂静的夜晚见证了我们不倦的身影。

在平凡而不平庸的护理生涯中，洗尽铅华，默默耕耘，虽然风尘仆仆，平凡忙碌，但在一次次与死神的搏斗中，在一次次看到病人康复时的欣喜中，我渐渐找到了自己人生的支点，深深感受到了护士职业的神圣和崇高。

白衣天使，你就是那人间的五月天！

你明媚的笑容如五月一般煦暖，将阴霾的心灵照亮。就像永恒的太阳，毫不吝啬你的光芒。

你轻盈的身姿如五月一般灵动，将琐碎的细务梳理。就像井然的徐风，毫不遗漏一处角落。

你无私的情怀如五月一般慈悲，将重生的苦痛解脱。就像天使的守护，毫不放弃一丝希望。

五月引清风入怀，穿过你走过的足迹，将平淡岁月穿成一串风铃，挂于患者床前窗边，用你无形气息化作清脆纯净的铃声，度患者岁月温馨安然。

白衣天使，最是人间五月天！

护士节心得体会范文

护士实训心得体会篇六

每个人在学习和实践的过程中，都会有所体会和感悟。而心得体会范文实训，就是促使我们将自己的思考和感受通过文字表达出来的一种方式。在这个过程中，我不仅提高了写作能力，还深刻地认识到了知识的重要性和实践的巨大价值。下面，我将分享一些在心得体会范文实训中的收获和成长。

第二段：培养思考能力

在写心得体会范文的过程中，首先需要对自己所学的知识进行思考和整理。这个过程让我明白了知识不仅仅是堆积，更是应该理解并运用。在思考的过程中，我逐渐习得了深入分析的能力，从多个角度审视和理解一件事情。这样的思维方式不仅有助于解决实际问题，还提升了逻辑思维和表达能力。

第三段：提高写作能力

心得体会范文实训也是写作能力的锻炼和提高的过程。通过不断撰写、修改和反思自己的作品，我学会了如何用简洁明了的语言表达自己的观点。久而久之，我在写作方面渐渐找到了自己的风格和技巧。同时，写作也让我更好地组织思维，提高逻辑性和条理性。这种能力的提升无疑对我的学习和未来职业发展有着长远的影响。

第四段：增进学习成果

在实践撰写心得体会范文的过程中，我进一步加深了对所学知识的理解和运用。通过将理论与实践相结合，我在写作中进一步加深了对学科知识的掌握。更重要的是，我在不同主题的心得体会范文中，进一步加深了对社会、人文和科技等众多领域的了解。这样的综合学习和研究能力，将使我在今后的学习和工作中更有竞争力。

第五段：总结与展望

通过心得体会范文实训，我不仅在知识和写作能力方面有所提升，更重要的是，我明白了学习的价值和实践的重要性。只有将所学知识应用于实践中，才能真正理解并巩固所学内容。写作是理解和运用知识的有效方式，通过整理思维和表达感受，不仅可以梳理自己的思维，还可以拓宽自己的视野和思考方式。在未来的学习和工作中，我将继续坚持实践和写作的习惯，不断提升自己的思考和表达能力。

通过心得体会范文实训，我在思考能力、写作能力以及知识应用方面都有了显著的提升。这个过程不仅让我进一步深入学科知识，还使我增加了对社会和人文的认识。同时，我也明白了实践和写作对于知识的巩固和应用的重要性。在未来，我将继续坚持实践和写作的习惯，不断提升自己的思考和表达能力，做一个能够运用所学知识解决实际问题的人。

护士实训心得体会篇七

作为一名护士，我深切体会到了这个职业的重要性和使命感。我从事护理工作已有十年的时间，这个过程中我经历了无数的挑战和困难，但也收获了很多。以下是我对护士这个职业的一些心得体会。

首先，作为一名护士，最重要的是要始终坚持以病人为中心的原则。病人的需求和利益应该放在第一位。在我工作的过程中，有时候病人的要求和医生的建议会有所冲突，但作为护士，我们必须站在病人的角度去考虑问题。我们需要给予病人温暖和关怀，并尽最大努力满足他们的需求。只有这样，我们才能真正为病人带来舒适和希望。

其次，护士要具备一定的专业知识和技能。护士不仅要熟悉常见病症和护理操作，还要不断学习更新的医疗知识和技术。只有具备扎实的专业知识，我们才能为病人提供高品质的护

理服务。同时，护士还需要掌握一些基本的护理技能，比如插管、换药、打针等。这些技能的掌握不仅可以提高工作效率，还可以减少病人的痛苦和不适感。

此外，护士需要有较强的沟通和团队合作能力。护士的工作往往需要与医生、病人及其家属进行有效的沟通。我们需要向医生反馈病人的情况，需要倾听病人的需求和意见，并向病人及其家属解释医疗方案和护理操作。只有进行良好的沟通，我们才能更好地与团队合作，共同为病人提供优质的医疗服务。

另外，护士需要具备较强的耐心和责任心。护理工作往往需要反复的照顾和关心，而有些病人的病情进展缓慢，甚至在术后需要长时间的康复护理。这时，我们要保持耐心，给予病人足够的支持和鼓励。同时，护士也要有责任心，要保证病人的安全和福祉。我们需要严格遵守护理规范和流程，确保病人得到正确和及时的治疗。

最后，我认为作为一名护士，我们应该要不断提升自己的综合素质。护士的工作要求我们在紧张和复杂的工作环境下保持冷静和充分的应变能力。此外，我们需要有审美观和艺术修养，为病人创造一个温馨和舒适的环境。同时，护士还要具备一定的管理和领导能力，在团队中发挥积极的作用。

总而言之，护士是一份崇高而辛苦的职业，但我感到非常幸运能够从事这个职业。通过我的工作，我深切体会到了护士对于病人和医疗工作的重要作用。我将继续学习和进步，为病人提供更好的护理服务。

护士实训心得体会篇八

我们不是南丁格尔笔下的提灯女神，却是奔波在临床一线的手电筒女汉子，用光观察你瞳孔的缩放；我们没有华丽的领结装饰在胸前，却有一只用体温捂暖的听诊器挂在脖间，贴

近你的皮肤，倾听你呼吸和心跳的律动；我们不是冰冷的旁观者，我们敬畏每一个生命，所有每一次我们都全力以赴。

我很荣幸，一开始工作就成为一个新科室诞生的见证者和参与者，记得有同事在开科那天写过一篇文章，题目是“你的年少，有我”，是的，有我，有我们，但是我们毕竟都太年轻，稚嫩得经不起风云变幻，也不知该如何接受雨露的洗礼。就像刚开始时，我棘手于每天的系统评估。或许，当电脑中的系统评估单平铺在你眼前时，你不觉得它有多难。但是，当你走到病人床边时，那些你原本想好的语言开始乱码，让你不知所措。是太紧张，还是对系统评估的内容理解的不从分，没有了然于心？说实话，都有。起初，我用了一个中国传统好办法“好记性，不如烂笔头”，把系统评估的大条目写在小纸条上，再到病人床边进行一一对应，反复再反复，从生疏到熟悉，从熟悉到明朗有一天你会发现这些都映在了脑子里。不信，你过来，我们聊聊：好的，恭喜你，你现在的gcs评分是4+5+6.....随着工作经验的积累，不同病人评估的侧重点也会被敏锐的捕捉到。当然，虽然准备了小纸条，与病人的沟通却不能像做题目一样呆板。保持微笑，态度亲和，既可以缓解自己紧张的情绪，也是保证沟通顺利的不二法宝。

呼吸道管理的重要性，是我刚进科室培训时非常重要的一项内容，然而，真的要给病人吸痰，其实，一开始，我是拒绝的。以往练习时，床上躺的是一些“嫩模”，永远都是嘴角上扬，面带微笑，表情祥和。但是，现实是这样的，你吸痰管刚伸进去一半，病人就开始剧烈咳嗽，满脸涨红，神情痛苦，眼角含泪，四肢无力却仍然在挣扎.....碰到霸道的痰液，还会时不时的壁咚你一下，让你毫无拒绝的余地，就来了个亲密接触。但是，当你吸完痰后，看到病人的血氧饱和度从90%慢慢上升到100%时，你自身的成就感也会随之飙升，一路破百。

其实，有些事情，我一开始是拒绝的，直到有一天.....有

个年纪70多岁的病人，经历过开颅手术，气管切开术，有言语障碍，肢体活动障碍.....拿着笔，颤颤巍巍地写着，鬼画符一般的字迹，我问他：“大伯，你在写什么。”“我在练习写自己的名字。”说着，又从抽屉里摸出了一沓皱皱巴巴的纸，好吧，全是密密麻麻的鬼画符，但是明显可以看到进步，至少慢慢开始有笔划了，组装一下也能看出他写了什么。“等等，让我看看你叫啥.....哦，你叫xx”我仔细端详着他写的字。哎呀，老人心里乐开了花啊，像个刚学会写字的孩子给自己心爱的本子签上大名一般的自豪，显然他已经把其实我是知道他名字的这种事情抛到了九霄云外。为什么，我就不能像这个大伯一样呢，接受自己的现状，或好或坏；尝试着去弥补自己的不足，不论成败，尽力而为。其实，很多情况下，我们都是拒绝自己，拒绝自己坚持下去，拒绝自己去成长。

阳光总在风雨后，但如果这次来的是台风，龙卷风，百年一遇的特大暴雨，你是否还有信心去等待阳光照进来的那一刻。而对于当时的我来说，专科知识的欠缺就像是一片吹不散的雾霾，重重地围困着我。如何将自己解救出来，此时你就要充分地利用身边的资源。第一，患者是最好的学习资源。通过对一个患者的案例分析，你会对此类疾病有更加深刻和形象的了解；第二，身边的同事。在临床工作中，不要存在模棱两可的心理，无法确定的事情，一定要请教有经验的同事，他们永远都是你强大的后备力量；第三，科室资源，科室会提供很多帮助你学习的资料，有空时，去翻阅一下，会让你受益匪浅。心中有阳光，就算漫步在雨天，也是一种浪漫。不要拒绝阳光冲撞进心扉的时刻，原谅它的鲁莽，原谅它的不约而至，等等，再等等，天亮了，等雾霾慢慢地散去，阳光一点点透进来，视线越来越清晰，视野也越来越开阔，你也会看得更远，想得更远。

外科紧凑的工作节奏，往往让很多人无法适从，这就需要你在休息的时候好好去缓冲一下。我欣赏认真工作的人，但我也同样欣赏用心生活的人，去寻找你的诗和远方，即使是优

雅的葛优躺，那又怎样，你喜欢就好。

八月，阳光正好，很高兴遇见你，愿你我带着最微薄的行囊和最丰盛的自己一起结伴而行。